

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

на 5 ноября 2024 г.

Сад 12 часов

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
		Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г		С, мг	А, мкг рет. экв.	Д, мкг	В1, мг	В2, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	F, мг	Se, мг
Завтрак																		
БУТЕРБРОД С СЫРОМ	30	4,28	4,15	10,04	95,37	0,09	31,58	0,00	0,02	0,05	110,61	73,43	6,79	0,32	28,65	0,00	0,00	0,00
КАША МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	205	6,00	8,00	27,00	203,00	0,50	0,00	0,10	0,00	0,10	111,10	94,60	16,50	0,40	182,90	8,80	0,00	0,00
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ (аллергии)	150	6,11	4,70	27,69	177,29	0,00	0,00	0,00	0,17	0,09	19,15	135,10	91,50	3,19	190,54	1,65	0,01	0,00
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	3,20	2,80	13,60	77,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,10	97,70	68,50	12,00	0,30	142,10	8,30	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	195	0,12	0,00	12,82	51,76	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	2,90	4,45	2,38	0,44	15,27	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		13,48	14,95	50,64	375,37	1,09	31,58	0,10	0,02	0,25	319,41	236,53	35,29	1,02	353,65	17,10	0,00	0,00
II Завтрак																		
СОК ЯБЛОЧНЫЙ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	179	0,89	0,18	18,04	82,14	3,57	0,00	0,00	0,02	0,02	12,50	12,50	7,14	2,50	214,29	1,79	0,00	0,00
ЧАЙ С САХАРОМ (аллергии)	195	0,12	0,00	12,82	51,76	0,02	0,00	0,00	0,00	0,01	2,90	4,45	2,38	0,44	15,27	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		0,89	0,18	18,04	82,14	3,57	0,00	0,00	0,02	0,02	12,50	12,50	7,14	2,50	214,29	1,79	0,00	0,00
Обед																		
ОГУРЕЦ СВЕЖИЙ	49	0,38	0,00	1,30	7,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	18,90	6,30	0,50	70,50	1,50	0,00	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С КУРОЙ И СМЕТАНОЙ, ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ	200/10/5	4,27	4,61	11,82	108,11	6,17	104,36	0,00	0,07	0,07	23,15	66,87	21,04	0,96	447,39	5,21	0,04	0,00
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ ЗЕЛЕНЬЮ ПЕТРУШКИ (аллергии)	200/10/5	1,92	1,72	14,69	82,24	8,37	144,16	0,00	0,08	0,06	24,89	54,01	24,07	0,96	528,04	4,87	0,03	0,00
Полдник																		
ПУДИНГ ИЗ ПЕЧЕНИ С МОРКОВЬЮ	85	19,17	8,39	7,70	184,90	13,80	6,21	0,32	0,21	1,50	23,75	271,57	21,72	5,89	365,08	8,88	0,00	0,00
КОТЛЕТА МЯСНАЯ (ГОВЯДИНА) (аллергии)	50	8,13	9,16	7,74	146,42	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
РАГУ ОВОЩНОЕ (3-й ВАРИАНТ)	150	2,40	6,90	13,40	125,10	9,20	0,30	0,10	0,10	0,00	37,80	53,50	21,70	1,10	383,50	5,30	0,00	0,00
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ (аллергии)	140	2,79	3,66	22,80	135,61	11,54	3,46	0,00	0,13	0,09	12,98	75,32	29,85	1,30	819,04	7,21	0,04	0,00
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА	180	5,54	2,03	3,51	153,90	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,60	0,00	1,40	0,00	0,50	0,00	0,00	0,00
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ ОБОГАЩЕННЫЙ	34	2,04	0,24	12,72	61,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,80	23,60	5,20	1,00	40,80	1,60	0,00	0,00
БАТОН ОБОГАЩЕННЫЙ	25	1,88	0,75	12,88	65,90	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,34	14,70	3,01	0,33	23,05	0,00	0,00	0,00
Итого за прием пищи:		35,68	22,92	63,33	706,11	34,17	110,87	0,42	0,38	1,57	110,84	449,14	80,37	9,78	1 330,82	22,49	0,04	0,00
Всего за день:																		
		78,81	60,24	199,67	1 693,02	55,46	158,30	0,80	0,71	2,26	862,26	1 103,07	187,96	14,78	2 586,53	64,29	0,04	0,00